

TORTE SALATE

# Torta salata di zucca

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [6 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



La **torta salata di zucca** è un piatto unico rustico e saporito, una **ricetta** che celebra l'autunno con il suo ingrediente principe. Questa versione, una **torta salata di zucca in friggitrice ad aria**, è ancora più veloce e permette di ottenere una **torta di zucca con pasta sfoglia** croccante e dorata. La zucca è incredibilmente versatile: è deliziosa in preparazioni salate come un elegante [Flan di zucca](#), dei morbidi [Gnocchi di zucca](#) o delle sfiziose [Polpette di zucca in friggitrice ad aria](#). Ma è ottima anche in versione snack, come nella [Zucca in friggitrice ad aria](#) o nella golosa [Zucca fritta](#). La sua naturale dolcezza la rende perfetta anche per i dessert, dalle [Frittelle di zucca](#) ai soffici [Muffin alla zucca](#)

, fino ai sorprendenti [Crinkle Cookies alla Zucca](#).

## INGREDIENTI PER LA TORTA DI ZUCCA

### SALATA

ROTOLO DI PASTA SFOGLIA 1

ZUCCA pesata pulita - 500 gr

SPECK a listarelle o a cubetti - 80 gr

CIPOLLA ROSSA 1

UOVO MEDIO 1

PANNA FRESCA LIQUIDA 80 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ROSMARINO SECCO

SALE FINO

PEPE NERO

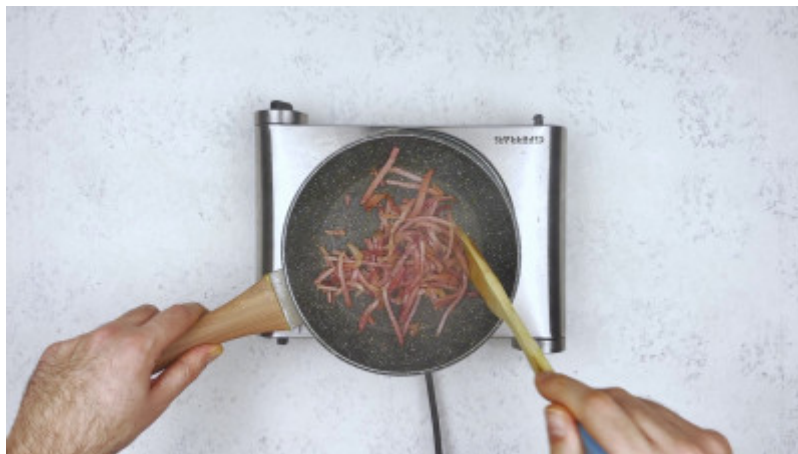
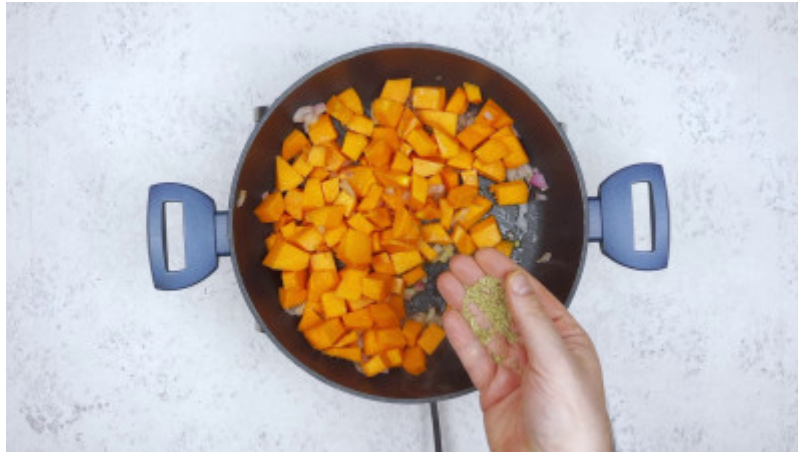
## COME FARE LA TORTA SALATA DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Inizia dalla zucca: puliscila bene eliminando buccia, semi e filamenti interni. Tagliala a cubetti piccoli e regolari (così cuoceranno prima). Trita finemente la cipolla rossa al coltello. In una padella capiente versa un giro d'olio, aggiungi la cipolla tritata e lasciala imbiondire dolcemente per qualche minuto. Unisci ora i cubetti di zucca.



2 Regola di sale, aggiungi una spolverata di rosmarino secco per profumare e fai cuocere a

fiamma media per 20-30 minuti. Se vedi che si attacca, aggiungi un goccino d'acqua, ma fai attenzione: alla fine la zucca deve risultare morbida e ben asciutta (non acquosa, altrimenti bagna la sfoglia). Nel frattempo, in un padellino antiaderente (senza olio), rosola lo speck a listarelle per 4-5 minuti finché diventa croccante. Tienilo da parte. Srotola la pasta sfoglia e sistemala con la sua carta forno nella teglia da 22 cm. Bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta per evitare che si gonfi troppo sotto il ripieno





**3** In una ciotola rompi l'uovo, versa la panna fresca, un pizzico di sale e pepe. Aggiungi tutto il parmigiano grattugiato e mescola con una forchetta o una frusta per ottenere una pastella liscia.





4 Riprendi la ciotola con l'uovo e la panna. Aggiungi la zucca ormai tiepida, 3/4 dello speck croccante (il resto tienilo per decorare alla fine) e l'Asiago tagliato a cubetti. Mescola bene con un cucchiaio per amalgamare tutti gli ingredienti





**5** Versa tutto il ripieno all'interno del guscio di sfoglia e livella bene la superficie. Ripiega i bordi della pasta sfoglia verso l'interno creando un bel "cornicione" rustico. Taglia via con le forbici la carta forno in eccesso che sborda dalla teglia. Questo è fondamentale in friggitrice ad aria per evitare che la carta voli sulla resistenza bruciandosi.



**6** Inserisci la teglia nel cestello della friggitrice ad aria. Cuoci a 160°C per 30 minuti.

Controlla la cottura: la superficie deve essere dorata e il fondo della sfoglia cotto. Sforna, lascia intiepidire leggermente e cospargi con lo speck croccante rimasto prima di servire.



## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Utilizza un rotolo di pasta sfoglia certificato senza glutine. Il resto degli ingredienti è naturalmente privo di glutine.

**Versione senza lattosio:** Sostituisci la panna con una versione vegetale, omettendo il parmigiano e utilizzando un formaggio tipo Asiago senza lattosio o un'alternativa vegetale.

**Versione light:** Per una versione più leggera, puoi sostituire la panna con della ricotta light, omettere il formaggio Asiago e usare del prosciutto cotto sgrassato al posto dello speck.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Il segreto per una base che non risulti umida è cuocere bene la zucca in padella, facendole perdere la sua acqua di vegetazione, e bucherellare il fondo della pasta sfoglia prima di versare il ripieno.

**Lo sfizio in più:** Per un contrasto agrodolce sorprendente, sbriciola un paio di amaretti secchi nel ripieno. La loro nota amarognola e dolce si sposa meravigliosamente con la zucca e lo speck.

**L'idea per i bambini:** I bambini adoreranno questa torta! Puoi renderla ancora più golosa per loro sostituendo lo speck con del prosciutto cotto a cubetti e usando un formaggio più delicato e filante, come la mozzarella per pizza.

**Idea antispreco:** Non buttare i semi della zucca! Lávali, asciugali bene, condiscili con un filo d'olio e un pizzico di sale e tostali in friggitrice ad aria per qualche minuto. Saranno uno snack delizioso e croccante.

## COME CONSERVARE LA TORTA SALATA DI ZUCCA

La torta salata di zucca si conserva in frigorifero, coperta con pellicola, per 2-3 giorni. È deliziosa anche a temperatura ambiente, ma puoi scaldarla per qualche minuto in friggitrice ad aria per farla tornare fragrante.